Государственное Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)

«Чурапчинский колледж»

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Пропаганда здорового образа жизни среди студентов ГБПОУ «Чурапчинского колледжа»

Выполнил: Городецкая А.С.

Социальный педагог

ГБПОУ РС(Я) Чурапчинский колледж

Чурапча-2018

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | Социальный проект  «Пропаганда здорового образа жизни среди студентов ГБПОУ «Чурапчинский колледж» |
| **Направленность** | Изучить развитие пропаганды здорового образа жизни, формирование антинаркотического мировоззрения среди студентов и молодежи. |
| **Наименование организации** | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия) «Чурапчинский колледж». |
| **Адрес организации** | Чурапчинский улус, с.Чурапча, ул.Ньидьили 4 |
| **Телефон** | 8411(51) 42-192 |
| **Ф.И.О. руководителя организации** | Попов Евгений Викторович, директор ГБПОУ «Чурапчинский колледж» |
| **Разработчики проекта** | Городецкая Анисия Семеновна - социальный педагог |
| **Нормативно-правовое**  **обеспечение** | 1. Конституция РФ; 2. Трудовой Кодекс РФ; 3. Конвенция ООН о правах ребенка. 4. Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании». 5. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ». 6. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». 7. Федеральный Закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». 8. Федеральный Закон от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» 9. Устав образовательного учреждения. 10. Положение о летнем лагере с дневным пребыванием детей. 11. Положения правонарушения студента при ГБПОУ РС (Я) «Чурапчинский колледж». |

**Аннотация проекта.**

Данный социальный проект был создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди молодого поколения через пропаганду здорового образа жизни в молодежной среде, возможность практически повлиять на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры студентов Чурапчинского колледжа.

Аудитория: проект предполагает охват студентов колледжа и имеет долгосрочную перспективу.

Для реализации проекта были определены следующие **направления деятельности**:

1.Исследование факторов влияния на ценности ориентации молодежи и формирование через изучение данных факторов ценностного отношения к своему здоровью.

2.Вовлечение молодежи в общественную, спортивную, творческую жизнь. Проведение большого количества различных мероприятий, направленных на повышение интеллектуального потенциала и пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся.

3.Повышения информационной осведомленности молодых людей о социально-значимых заболеваниях, таких как наркомании, табакокурение, ВИЧ-инфекции, алкоголизм, девиантное поведение.

4.Содействие органам местного самоуправления и органам государственной власти в;

-интеллектуальном ,творческом и физическом развитии молодежи;

-реализации общественно-полезных студенческих и молодежных инициатив.

**Актуальность:**

Самое главное сокровище человека-здоровье. И заботу о собственном здоровье каждый из нас должен взять на себя. Если мы этого не сделаем, то никакие доктора нам не помогут. Каждый человек должен научиться отвечать за свое здоровье. Под методами пропаганды здорового образа жизни следует понимать способы воздействия на людей для формирования у них интересов, потребностей и убеждений в отношении необходимости уделять большое значение здоровью.

**Цель:** пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

**Объект исследования**: профилактическая работа по пропаганде здорового образа жизни.

**Предмет исследования**: условия внедрения профилактической работы в образовательном учреждении.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретическое исследование проблемы.
2. Исследовать существующую пропаганду здорового образа жизни.
3. Изучить особенности формирования антинаркотического мировоззрения у детей и молодежи.
4. Провести сопоставительный анализ полученных результатов.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в работе психологов, социальных педагогов при консультировании родителей по предупреждению наркомании, алкоголизма, табакокурения; в разработке программ формирования здоровьесберегающей среды, направленных на оптимизацию работы образовательных организаций и коррекцию воспитательных методов, курсов «Жизнь без вредных привычек».

**Методы исследования**:

* теоретические: анализ научных материалов по проблеме;
* эмпирические: наблюдение, анализ документов;
* исследовательские – проведение анкетирования среди обучающихся и их родителей.

**Работа по пропаганде здорового образа жизни.**

Воспитание - есть процесс воздействия внешней энергии на внутреннюю энергию человека. В результате взаимодействия двух (внутренней и внешней) энергетических систем происходит возбуждение, движение, изменение и развитие генетических человеческих задатков. Воспитание в широком смысле слова является единственным универсальным средством развития. Все человеческие задатки развиваются и функционируют как способности только благодаря воспитанию.

Современная российская образовательная система целью воспитания и обучения ставят подготовку самореализующейся личности к жизни в рыночных отношениях. Каждый после школы обязан сам в конкурентной борьбе выбрать и занять место в общественной иерархии.

Учащуюся молодежь не обучают правилам борьбы за выживание в современных условиях. Человек, не знающий самого себя и не умеющий управлять собой, является игрушкой в руках других людей. Не он управляет своей судьбой, а становится рабом обстоятельств, предрассудков, моды и собственных капризов. Особенно подвержены предрассудкам современной жизни студенты. Дело в том, что студенты - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства. Это ведёт к значительному усилению возрастного ухудшения адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально - психологические проблемы, возникающие в той или иной форме у студентов.

В связи с тем, нами было проведено анонимное анкетирование среди студентов 2,3 курса Чурапчинского колледжа с целью выявления ведут ли студенты здоровый образ жизни. Всего в анкетировании приняло участие 150 респондентов. Возможные ответы - да/нет

1. Вы курили на 1ом курсе?

2. Курите ли вы сейчас?

3. Вы употребляли алкоголь на 1ом курсе?

4. Употребляете ли вы алкоголь сейчас?

5. Вы употребляли наркотики на 1ом курсе?

6. Вы употребляете наркотики сейчас?

7. Занимались ли вы спортом до поступления?

8. Занимаетесь ли вы спортом сейчас? (в том числе занятия в фитнес клубе)?

На диаграмме можно наглядно увидеть результаты опроса.

По результатам анонимного анкетирования было выявлено, что пропаганда ЗОЖ в колледже привела к тому, что большинство студентов, которые на первом курсе употребляли алкоголь, наркотики, курили сигареты стали вести здоровый образ жизни. Но так же было выявлено, что студенты, которые до поступления в колледж занимались спортом, к нынешнему моменту забросили свои спортивные увлечения, что можно объяснить высокой учебной загруженностью.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подростковой студенческой молодежи сложна и многогранна. В современных условиях в связи с изменившейся экономической ситуацией она требует нового подхода к ее решению, ставит перед отечественным здравоохранением задачу гарантированного обеспечения подростковой студенческой молодежи качественной медицинской помощи, поиска новых форм ее организации, в том числе разработка эффективных методов массовых профилактических обследований, гигиенического обучения и воспитания.

Много современных молодых людей, обучающихся в учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со школьной скамьи.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Для выяснения этого, во многих образовательных организациях проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также во многих регионах нашей страны проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья учащихся. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья полностью подтверждает прописную истину: у всех разные стартовые площадки жизнедеятельности, разное здоровье, разные судьбы.

Следует отметить, что зачатки образа жизни, закладываются в раннем детстве. Так, дети, которые испытывают некоторые ущемления и внутреннюю тревогу для желания самовыражения, переходят на образ жизни, в котором бытует наркотики и алкоголь. В этих случаях приоритетными задачами коллектива, в котором обучает ребенок (будь то детский сад, школа, техникум или институт), по формированию ЗОЖ должны быть:

- укрепление психического и физического здоровья;

- воспитание потребностей навыков ЗОЖ.

Вышеназванные задачи решаются в трех направлениях: работа со студентами, их родителями и коллективом.

Со студентами это:

- физкультурные занятия;

- уроки безопасности;

- физкультурные праздники, спортландии, спартакиады;

- Дни здоровья;

- конкурсы рисунков;

- организация семинаров и встреч с представителями религиозных организаций;

- организация лекций с представителями ФСНК, полиции, комитета по делам несовершеннолетних.

Тесное сотрудничество с семьей считается залогом успеха. Работа с родителями и коллективом осуществляется на основе результатов анкетирования. Затем организуются консультации, беседы, круглые столы с участием различных специалистов, оформляются информационные стенды, проводятся семинары.

Основные методы пропаганды можно разделить на 4 группы; устная, печатная, наглядная (изобразительная) и комбинированная пропаганда. Самым популярным является метод устной пропаганды, поскольку он прост, экономичен и доступен в организационном отношении. Лекции, беседы, дискуссии, конференции, кружковые занятия, викторины – данные мероприятия будут эффективными скорее для заинтересованного круга людей, поэтому для молодежи это не самый эффективный метод. Печатная пропаганда –разнообразный и доступный метод, с которым человек сталкивается каждый день, это может быть статья: памятка, листовка, газета, журнал, буклет, брошюра, книга, лозунг. Например, табличка с надписью «не курить» является лозунгом, и в соответствии с принятым законом о запрете курения в общественных местах она очень распространена. Такого рода полиграфическая продукция чаще всего затрагивает темы вредных привычек: курения, наркомании, алкоголизма. При этом проблема борьбы с этими вредными привычками весьма актуальна для современного молодого поколения.

Наглядный метод довольно многообразен по числу входящих в него средств. В первую очередь, это предметы искусства, такие как плакат, видеоролик, всевозможные арт-объекты и любое другое воспроизведение идеи посредством искусства. Творческий потенциал есть в каждом из нас, и невозможно оставаться равнодушным к творческой деятельности. Тема здорового образа жизни в студенческих творческих работах, в работах современных молодых художников должна занимать важное место, так как такая проблема существует и она весьма актуальна. Графические изображения, схемы, наглядные пособия, которые могут использоваться и в устной 165 пропаганде, также являются примером наглядного метода. Телевещание тоже можно отнести в эту группу, и в данном случае это один из самых эффективных методов. Молодой современный человек проводит много времени у экрана телевизора или компьютера, где, так или иначе, показывают множество программ про здоровое питание, о физических тренировках, спорте, о лекарствах, о лечении заболеваний и многое другое. Также мы можем увидеть огромное количество рекламы, будь то реклама тренажерного зала, фитнес центра или спортивного инвентаря, либо социальную рекламу. Правда, на сегодняшний день все больше молодых людей отказываются от просмотра телевизора, но только потому, что его заменяет интернет, где можно найти все что нужно, узнать то, что хочешь, со всеми подробностями и прямо сейчас. Что касается интернета, то информацию он дает сполна и со всеми подробностями, но помимо очень полезной информации, пропагандирующей здоровый образ жизни, есть множество ложных, неподтвержденных опытом рекомендаций. Его возможности безграничны – через интернет можно записаться в спортивный клуб, связаться с врачом и даже получить бесплатную консультацию о том, как сделать свой образ жизни здоровым. Социальные сети занимают популярную нишу в жизни молодежи, и уже сейчас можно увидеть, как появляется все больше сообществ, мотивирующих заняться спортом, и это входит в моду. Каждый молодой человек, так или иначе, хочет выглядеть привлекательно, иметь хорошее телосложение, в связи с чем он задается вопросом, как этого достичь. В эпоху СМИ легко найти ответ на любой вопрос, дело остается за мотивацией, намерением и желанием. Любые средства массовой информации – это сильный манипулятор человеческим сознанием, и поэтому они являются одним из главных методов пропаганды здорового образа жизни.

Следующий метод массовой пропаганды – комбинированный, при использовании которого происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы человека. Примером служит проведение ежегодных 166 молодежных пробежек за здоровый образ жизни и трезвость нации, проходящих в десятках городов. Каждый год миллионы школьников, студентов, спортсменов, любителей и всех желающих по всей стране собираются, чтобы посоревноваться, провести время с пользой для здоровья или даже завести новых друзей. «Кросс нации» – это самое массовое спортивное мероприятие в России, всероссийская лыжная гонка «Лыжня России» также ежегодно собирает огромное количество людей: молодых и старых, здоровых и не очень. Также есть социальные проекты, направленные на популяризацию здорового образа жизни, в рамках которых проводятся многочисленные мероприятия, тренинги, лекции, занятия, акции. Примером служит акция «Меняй сигареты на конфеты», цель которой доказать, что от одной конфеты можно получить больше удовольствия, чем от одной выкуренной сигареты. Такого рода мероприятия как раз направлены в большей мере на молодежь, так как являются событием, в какой-то мере относящимся к развлечению и ведущим к разнообразию досуга, что соответствует интересам молодого поколения. Таким образом, процесс оздоровления нации под воздействием соответствующей пропаганды в настоящее время идет полным ходом, и уже сейчас можно видеть результаты этого процесса. Нельзя не заметить, что на сегодняшний день поднимается волна молодежного движения за ведение здорового образа жизни. Методы, с помощью которых осуществляется его пропаганда, по большей мере, направлены на молодежь. Различные виды СМИ и проведение спортивных мероприятий, по нашему мнению, являются ключевыми двигателями таковой пропаганды среди молодежи. Также наше поколение и само принимает участие в пропаганде здорового образа жизни.

В данном проекте мы рассмотрим методы пропаганды и их эффективность по отношению к молодежи. Под методами пропаганды здорового образа жизни следует понимать способы воздействия на людей для формирования у них интересов, потребностей и убеждений в отношении необходимости уделять большое значение здоровью. Большое внимание в течение всего учебного года уделялось пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, сохранению жизни и здоровья учащихся. С этой целью по плану 1 раз в месяц кураторами проводятся кураторские часы по профилактике здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Проводимая целенаправленная работа служит эффективным средством формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, способствующая активной и успешной социализации студента в колледже.

**Условия для реализации проекта:**

1. Взаимодействие специалистов различных областей при пропаганде здорового образа жизни студентов и подготовке мероприятий.

2. Использование разнообразных форм организации профилактической деятельности (акции, классные часы, концертные программы, театрализованные представления).

3. Информационное обеспечение опыта работы (студенческая газета, социальные сети, и т.п.). В дальнейшем находит место методическое обеспечение: организация выставок, выпуск методических пособий. И, конечно исходя из направлений деятельности, участие в диспутах, праздниках, встречах, соревнованиях.